

# 食べることは心と体を育てる

～親子でつくろう！元気なカ・ラ・ダ～

いちはら食育だより 第5号 2010年8月

「いちはら食育の会」は、健康の源であるよい食習慣を、子どもの頃からしっかり身につけることができるよう「親子でつくろう元気なカラダ」「食べることは心と体を育てる」を目標に活動しています。

## 千葉県米消費拡大推進功労者（団体）として表彰される

いちはら食育の会は、市原市の推薦で、5月12日（水）に千葉県米消費推進功労者として、表彰されました。

米粉アイデア料理コンテストの、市民賞の受賞や、米粉の普及に努めたことが評価されました。米消費拡大推進協議会は、ごはんを主食とした「日本型食生活」の見直しや、稲作の果たす多様な機能の啓発をとおして、米の消費拡大を目指しています。



## 子育て中のお母さんへ、簡単ヘルシー料理教室



5月24日（月）八幡公民館の子育て教室の、お母さん対象に、「米粉のお好み焼き」「中華風ハンバーグ」「ニンジンゼリー」を作りました。市原市農林業振興課の職員が、市原市の農業について説明し、お土産の米粉も配られました。市原市子育て支援員のみなさんにも、協力してもらいました。

**食育・健康料理教室 千葉県栄養士会主催**

**11月29日(月) 10時から13時**

**千種コミュニティ調理室**

**会費 1人500円**

**申し込み・お問い合わせは 千種コミュニティ 千種ふれあいくらぶまで**

**0436-26-1515**

**夏野菜と米粉のピザ**

(材料 23センチ1枚分)

米粉	200g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1、1/3
水	140~150cc
トマト	1個
タマネギ	1/2個
ナス	1個
オリーブ油	大さじ1
ピーマン	1個
ボンレスハム	50g
ピザソース	大さじ5
溶けるスライスチーズ	18g×7枚

5人分として

1人分エネルギー 317kcal

塩分 1.7g

(作り方)

- 1) ボールに、米粉、砂糖、塩、ドライイーストを入れ混ぜる。水を少しずつ加え、ひとまとまりになるまでこねる。丸めて、ラップをかけ、温かいところで、30~40分おいて発酵させる。
- 2) ナスは3ミリの薄切りにし、オリーブ油をからめる。ピーマンは種をとり、輪切りにする。タマネギは、薄切りにする。トマトは縦半分に切り、横に薄切りにする。ハムは6つに切る。
- 3) 生地が膨らんだら、オーブンシートを敷いて、麺棒で丸く伸ばす。(手を使ってもよい)
- 4) 天板にのせ、ピザソースを塗り、タマネギ、トマト、ナス、ハム、ピーマン、チーズをのせる。190℃~200℃のオーブンで、約20分焼く。



**スイカシェーク**

(材料5人分)

スイカ(正味)	400g
牛乳	400cc

(作り方)

- 1) スイカは皮と種をとり、5センチ位に切る。ラップに包み、凍らせる。
- 2) ミキサーに牛乳100CCとスイカを入れ、攪拌する。残りの牛乳を入れ混ぜる。

1人分エネルギー 83kcal

\* ハンディブレンダーの時は、専用カップにスイカ、牛乳を入れ、攪拌する。